



Mon enfant



et les écrans

Guide pour les parents
d'enfants de 0 à 6 ans

Sommaire

01

Toujours plus
d'écrans
/ p. 4

02

Éduquer nos
enfants à un bon
usage des écrans
/ p. 6

03

Les besoins des
enfants pour bien
grandir
/ p. 8

04

Adapter l'usage
des écrans aux
âges des enfants
/ p. 10

05

Des pistes pour
un bon usage des
écrans en famille
/ p. 16

06

Comment limiter
le temps d'écran
à la maison
/ p. 18

07

Quelles autres
activités proposer
à mes enfants ?
/ p. 24

08

Bien choisir les
jeux, les contenus
et l'équipement
/ p. 26

09

Besoin d'en
parler ?
/ p. 28

10

Ressources
/ p. 30

Pourquoi ce guide ?

Les outils numériques offrent de formidables possibilités de connaissances, de communication et de divertissement. Et comme la plupart des activités humaines, ils comportent leur part de risques.

C'est pourquoi il est nécessaire de protéger les jeunes enfants en les éduquant le plus tôt possible à des usages numériques adaptés à leur âge.

Pour autant il ne faut pas diaboliser les écrans et nous devons faire preuve de vigilance par rapport à des messages trop alarmistes sur les dangers des écrans : risques d'addictions, d'autisme, etc.

Le développement des usages numériques chez les jeunes enfants est relativement récent et la science manque encore de recul pour analyser les conséquences qu'une surconsommation d'écran pourrait avoir sur la santé des enfants.

Il y a toutefois un large consensus des professionnels de la santé et de l'enfance pour dire qu'il faut encadrer les pratiques numériques des enfants dès leur plus jeune âge et privilégier entre 0 et 3 ans d'autres activités plus essentielles au développement de l'enfant.

A nous adultes de leur tenir la main sur le chemin du numérique !

Ce guide propose aux parents des repères sur l'usage des écrans pour les enfants de 0 à 6 ans. Ces repères s'appuient sur les recommandations formulées par les professionnels de la santé et de la petite enfance. Ce guide donne aussi des astuces pour limiter le temps d'écran des enfants à la maison et reprendre le contrôle des écrans qui parfois peuvent nous envahir.

Ce guide vient compléter l'action de la Ville de Pau en faveur du bon usage des écrans à travers le défi « 10 jours sans écran » organisé depuis 3 ans dans les écoles de la ville et qui a mobilisé cette année près de 1700 enfants.

Ce guide a pour ambition d'aider les parents à accompagner au mieux leurs enfants dans le monde numérique tout en préservant les étapes fondamentales du développement de l'enfant.



Ce guide vient compléter l'action de la Ville de Pau en faveur du bon usage des écrans à travers le défi « 10 jours sans écran » organisé depuis 3 ans dans les écoles de la ville et qui mobilise chaque année plus de 1500 enfants.

01

Toujours plus d'écrans

Smartphone, tablette, ordinateur, télévision, console de jeux, Internet, réseaux sociaux, YouTube....

Nous vivons dans un monde où le numérique est de plus en plus présent dans nos vies d'adultes et dans la vie de nos enfants.

5,5

ÉCRANS EN MOYENNE PAR FOYER¹



93,4%

DES FOYERS ONT UNE TÉLÉVISION¹



48,2%

DES FOYERS ONT UNE TABLETTE¹



Avec des écrans toujours plus nomades et des fonctionnalités toujours plus variées, l'utilisation des outils numériques se développe sans cesse dans notre vie quotidienne.



85,4%

DES FOYERS ONT UN ORDINATEUR¹



24%

DES 7-12 ANS ONT UN SMARTPHONE²

84%

DES 13-19 ANS ONT UN SMARTPHONE²



Sources
1 CSA observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers de France métropolitaine, 2018.
2 Ipsos Junior Connect 2018.

02

Éduquer nos enfants à un bon usage des écrans

Dès leur plus jeune âge nous apprenons à nos enfants quantité de choses pour leur sécurité, leur santé, leur éducation, leur vie avec les autres, leur connaissance du monde : bien dormir, ne pas mettre n'importe quoi dans leur bouche, être propre, être poli, traverser aux passages piétons, ne pas se pencher aux fenêtres, ne pas toucher aux prises électriques...



NOUS LEUR APPRENONS AUSSI À JOUER, À COLORIER, À RESPECTER LES RÈGLES D'UN JEU...

Les jeux vidéo, les réseaux sociaux et Internet sont divertissants mais nous devons leur apprendre à utiliser les écrans ... pourquoi ?

PARCE QU'AVEC LES ÉCRANS :

Les images sont très attractives et captent toute l'attention. Internet donne un accès sans limite à des images et on peut perdre la notion du temps qui passe.

Le temps passé sur écran **diminue le temps consacré à d'autres activités et aux relations avec les autres** qui sont fondamentales pour le développement du jeune enfant.

Les enfants peuvent être exposés à des images qui ne sont pas adaptées à leur âge.



Dès leur plus jeune âge vous devez **fixer des limites dans l'utilisation des écrans par vos enfants et les accompagner vers un bon usage des écrans**. Car les activités dont a besoin en priorité votre jeune enfant pour bien grandir sont des activités qui impliquent son corps et ses 5 sens.

03



Les besoins des enfants pour bien grandir

Pour un jeune enfant passer trop de temps sur écran limite le temps pour d'autres activités bien plus essentielles à son développement.

Votre enfant a en priorité besoin d'être en relation, d'interagir avec son entourage et son environnement : vous, les objets, l'espace - et cela grâce à ses 5 sens. Un bébé, un jeune enfant se développe en mettant à la bouche, en observant, en touchant, en manipulant, en parlant avec les autres, en bougeant...

A travers ces activités qui lui permettent d'utiliser ses 5 sens, il développe sa motricité fine, ses repères dans l'espace et sa capacité à être en relation avec ce qui l'entoure. Il construit aussi ses repères dans le temps notamment grâce aux histoires qu'on lui raconte et aux livres qu'il feuillette.

Avant 3 ans

Avant 3 ans l'enfant doit être sécurisé et stimulé pour qu'il développe ses compétences relationnelles, sa socialisation et sa psychomotricité (habileté physique et gestuelle). Il a donc plus besoin d'échanges et partage avec les autres que de solitude devant un écran.

On peut dire que l'écran le détourne de ce dont il a vraiment besoin pour son développement psychologique, cognitif et physique.

Pour son développement le bébé, le jeune enfant a besoin d'être **acteur** : sentir qu'il peut agir sur son environnement. C'est ce qui se passe quand il manipule des objets et quand il est en relation avec ses proches. Face à un écran, l'enfant est dans une forme de passivité.

Entre 3 et 6 ans

Entre 3 et 6 ans, l'enfant a toujours besoin d'explorer ses capacités sensorielles, manuelles et motrices, son langage, sa créativité et de comprendre le monde. L'utilisation des écrans doit rester limitée et ne pas se substituer aux autres activités et jeux.

Les spécialistes évoquent aussi l'intérêt de l'ennui. On a parfois tendance à surcharger son enfant d'activités dans l'espoir de développer toutes ses compétences. Or ne rien faire permet de laisser l'esprit vagabonder et de laisser s'exprimer sa créativité.



Le temps passé devant les écrans détourne l'enfant de ce qui est essentiel pour son développement c'est à dire les activités qui impliquent son corps et ses 5 sens et qui leur permettent d'être en relation avec son entourage.



04

Adapter l'usage des écrans aux âges des enfants

Il est important de donner des habitudes de bon usage des écrans dès le plus jeune âge.

Les professionnels de l'enfance et de la santé (associations de pédiatres, organismes de santé publique) recommandent une limitation de l'utilisation des écrans par les jeunes enfants, en particulier pour les enfants de moins de 3 ans. Ces limites évoluent en fonction de l'âge de l'enfant.



Avant 3 ans

IL EST RECOMMANDÉ D'ÉVITER LES ÉCRANS AVANT 3 ANS, MAIS SI ON LES UTILISE VOICI QUELQUES CONSEILS.

COMMENT ?

Jamais d'écran seul.

L'utilisation de l'écran **toujours accompagnée** par un adulte. Ce n'est pas simplement d'être dans la même pièce, c'est **être avec l'enfant devant l'écran** pour pouvoir parler avec lui de ce qu'il voit ou fait sur l'écran.

Ne pas lui laisser smartphone, tablette, console ou autre écran en « libre accès ».

Parler avec lui de ce qu'il voit, de ce qu'il fait sur l'écran.

COMBIEN DE TEMPS ?

Un temps **limité par jour de 5 minutes** (pour les plus petits) à **15 minutes maximum** (pour les enfants de 3 ans).

QUOI REGARDER / À QUOI JOUER ?

Des programmes ou jeux adaptés à son âge (voir page 26).



A QUELS MOMENTS ?

Pas d'écran pendant les repas (TV, tablette, smartphone...).

Les repas sont l'occasion de se retrouver en famille et de parler ensemble. Pour certaines familles c'est parfois le seul moment de la journée où l'on est ensemble.

Manger en regardant un écran ne permet pas d'être attentif à ce que l'on mange et a un impact sur la sensation de satiété qui tarde à venir. On mange donc plus que nécessaire.

Si votre enfant a du mal à manger, il ne faut pas utiliser un écran pour que cela se passe mieux. Il faut trouver d'autres stratégies pour contourner les difficultés (comptines, jeux de mains...).

PAS POUR S'ENDORMIR

Contrairement à ce que l'on peut croire, regarder un écran (vidéo, film, jeu, etc.) avant de s'endormir n'apaise pas. Au contraire cela maintient le cerveau en éveil et la lumière qui se dégage des écrans ralentit la production de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. **Cela vaut pour les petits comme pour les grands !**

Il est préférable que les jeunes enfants apprennent à s'endormir seul (exception faite de leur doudou !) sans dépendre d'une personne ou d'une activité. S'il se réveille dans la nuit, il saura ainsi se rendormir tout seul.

Rappelons l'importance d'instaurer un rituel pour le coucher (histoires, chansons, câlins...) qui offre un moment de tendresse partagée et d'apaisement pour aborder la séparation de la nuit avec sérénité.

PAS POUR CALMER L'ENFANT OU AVOIR LA PAIX !

L'écran peut être utile à court terme, mais s'il est utilisé à répétition, votre enfant n'apprendra pas à se calmer sans écran.

OÙ METTRE LES ÉCRANS ?

Aucun écran dans la chambre des enfants : ni TV, ni ordinateur, ni console de jeux, ni tablette, ni smartphone. On ne met pas de bonbons la nuit dans la chambre des enfants pour éviter les tentations ... c'est la même chose avec les écrans !

Ce conseil vaut aussi pour les adolescents et les adultes : se déconnecter la nuit favorise un meilleur sommeil.

Le mieux est de **centraliser les écrans** (TV, ordinateur, tablette) dans la **pièce à vivre** (séjour, salle à manger) ce qui vous permet d'avoir toujours un œil sur l'utilisation des écrans par les membres de la famille et sur le contenu qui est regardé.

OFFRIR UNE TABLETTE OU UNE CONSOLE À MON ENFANT ?

Il n'est pas recommandé qu'un jeune enfant de moins de 6 ans dispose de sa propre tablette ou console de jeux : il n'en a pas besoin pour bien grandir. Ne vous inquiétez pas, il ne prendra pas de retard en termes d'usages numériques. Jouer avec votre jeune enfant et être en interaction avec lui est la meilleure façon de favoriser son développement. Les spécialistes conseillent de repousser le plus loin possible l'âge d'équipement des enfants (tablette, console, smartphone).

Les jeux classiques sont toujours préférables aux jeux vidéo, applications et programmes TV même s'ils affirment être conçus pour de jeunes enfants, ce qui est d'abord une stratégie commerciale.



On retrouve ces recommandations dans la nouvelle version du carnet de santé publiée par le Ministère des Solidarités et de la Santé en 2018 :

L'ENFANT ET LES ÉCRANS (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, etc.)

Quel que soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre ou il dort

Ne lui donnez pas de tablette ou de smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil

N'utilisez pas de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir

Quel que soit son âge, limitez le temps d'exposition de votre enfant aux écrans, évitez de mettre un téléviseur dans sa chambre et n'utilisez pas de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

Avant 3 ans, évitez l'exposition aux écrans : télévision, ordinateur, tablette, smartphone.



04 Adapter l'usage des écrans aux âges des enfants

De 3 à 6 ans

COMMENT ?

De préférence accompagné par un adulte.

Ne pas laisser smartphone, tablette, console ou autre écran en « libre accès ». Il faut donner l'habitude à votre enfant de vous demander l'autorisation de s'en servir.

Parler de ce qu'il voit / de ce qu'il fait sur les écrans.

Préférer des écrans partagés.

COMBIEN DE TEMPS ?

Moins d'une heure par jour (par courtes sessions de 20 minutes maximum).

Il faut fixer des règles claires sur les moments et les durées d'utilisation et l'annoncer avant aux enfants : « Tu peux jouer 15 minutes sur la tablette et après c'est fini. », « Tu peux regarder 2 dessins animés et après c'est fini. »

QUOI ?

Des programmes TV ou des jeux adaptés à l'âge de l'enfant (voir page 26).

Préférer les applications interactives éducatives qui proposent un éveil aux chiffres, lettres...

Préférer les jeux vidéo où l'on joue à plusieurs.



A QUELS MOMENTS ?

Pas d'écran pendant les repas (TV, tablette, smartphone...).

Les repas sont l'occasion de se retrouver en famille et de parler ensemble. Pour certaines familles c'est parfois le seul moment de la journée où l'on est ensemble.

Manger en regardant un écran ne permet pas d'être attentif à ce que l'on mange et a un impact sur la sensation de satiété qui tarde à venir. On mange donc plus que nécessaire.

Si votre enfant a du mal à manger, il ne faut pas utiliser un écran pour que cela se passe mieux. Il faut trouver d'autres stratégies pour contourner les difficultés (comptines, jeux de mains...).

PAS POUR S'ENDORMIR

Contrairement à ce que l'on peut croire ou ressentir, regarder un écran (vidéo, film, jeu, lecture d'articles, etc.) avant de s'endormir n'apaise pas. Au contraire cela maintient le cerveau en éveil et la lumière qui se dégage des écrans ralentit la production de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. Cela vaut pour les petits comme pour les grands !

Il est préférable que les jeunes enfants apprennent à s'endormir seul (exception faite de leur doudou !) sans dépendre d'une personne ou d'une activité. S'il se réveille dans la nuit, il saura ainsi se rendormir tout seul.

Rappelons l'importance d'avoir un rituel pour le coucher (histoires, chansons, câlins...) qui offre un moment de tendresse partagée et d'apaisement pour aborder la séparation de la nuit avec sérénité.

PAS POUR CALMER L'ENFANT OU AVOIR LA PAIX !

L'écran peut être utile à court terme, mais s'il est utilisé à répétition, votre enfant n'apprendra pas à se calmer sans écran.

OÙ METTRE LES ÉCRANS ?

Aucun écran dans la chambre des enfants : ni TV, ni ordinateur, ni console de jeux, ni tablette, ni smartphone. On ne met pas de bonbons la nuit dans la chambre des enfants pour éviter les tentations ... c'est la même chose avec les écrans !

Ce conseil vaut aussi pour les adolescents et les adultes : se déconnecter la nuit favorise un meilleur sommeil.

Le mieux est de **centraliser les écrans** (TV, ordinateur, tablette) dans la **pièce à vivre** (séjour, salle à manger) ce qui permet d'avoir toujours un œil sur l'utilisation des écrans et sur le contenu qui est regardé.

OFFRIR UNE TABLETTE OU UNE CONSOLE DE JEUX À MON ENFANT ?

Il n'est pas recommandé qu'un jeune enfant de moins de 6 ans dispose de sa propre tablette ou console de jeux : il n'en a pas besoin pour bien grandir. Ne vous inquiétez pas il ne prendra pas de retard en termes d'usages numériques. Jouer avec votre jeune enfant et être en interaction avec lui est la meilleure façon de favoriser son développement. Les spécialistes conseillent de repousser le plus loin possible l'âge d'équipement des enfants (tablette, console, smartphone).

Les jeux classiques sont toujours préférables aux jeux vidéo, applications et programmes TV même s'ils affirment être conçus pour de jeunes enfants, ce qui est d'abord une stratégie commerciale.



05



Des pistes pour un bon usage des écrans en famille

En tant que parent voici 10 recommandations à suivre pour éduquer nos enfants – et nous-mêmes – au bon usage des écrans en famille.

1 Je ne suis pas en permanence collé à mon téléphone. Quand je suis avec mon enfant je lui donne ma pleine attention.

2 J'adapte l'exposition aux écrans à l'âge de mes enfants : aucune ou très peu avant 3 ans et jamais seul, et de 3 ans à 6 ans très de manière très limitée et accompagnée.

3 Les écrans (TV, tablette, smartphone, ordinateur) ne doivent pas être la principale source de stimulation de mes enfants. Je donne la priorité aux jeux classiques et aux activités physiques...et je joue avec eux !

5 Je ne donne pas d'écran à mon enfant avant de s'endormir ni pour s'endormir.

4 Je ne mets aucun écran dans la chambre des enfants.

6 Je n'autorise pas d'écran à table, ni pour aider mon enfant à manger.

7 Je fixe les moments avec et sans écran et je définis leur durée. Ainsi j'apprends à mes enfants dès leur plus jeune âge les bases de l'autorégulation.

8 Je respecte les âges conseillés pour les jeux et programmes utilisés par mes enfants.

9 Je retarde au maximum l'équipement de mes enfants en tablette ou console personnelle (pas avant 6 ans). Je favorise le partage d'écran.

10 Je partage des activités avec mes enfants, je joue avec eux, y compris aux écrans !

06



Comment limiter le temps d'écran à la maison

Il y a beaucoup à gagner à limiter le temps d'écran à la maison, pour les plus jeunes comme pour les parents ! Cela permet aux enfants d'avoir plus de temps pour d'autres activités plus bénéfiques pour leur développement. Cela permet aux parents de trouver ou retrouver le plaisir de faire davantage de choses avec leurs enfants.

Si en tant que parent vous voulez que les écrans prennent moins de place dans la vie de vos enfants, c'est à vous de mettre en place des changements. Un enfant n'a pas la capacité à se donner lui-même des limites et à s'autoréguler !

Même si des habitudes sont en place, même s'il vous semble difficile de les modifier sans provoquer de conflit avec vos enfants, il est possible de changer les choses. Vous serez étonnés de voir que vos enfants peuvent changer leurs habitudes, apprécier d'autres jeux ou activités et se passer d'écrans plus facilement que ce que vous pensiez.

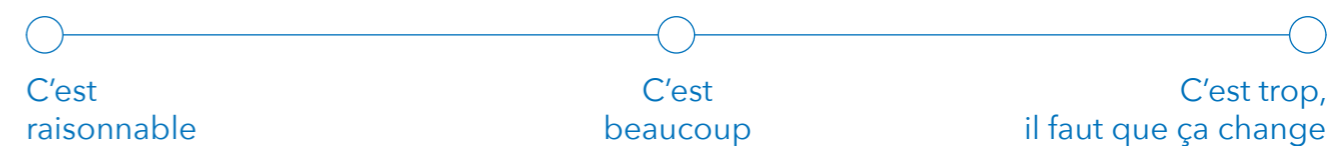
Étape 1 : Faire le point sur l'utilisation des écrans à la maison

Avant de mettre en place des changements, nous vous conseillons de faire le point sur l'utilisation des écrans à la maison ce qui vous permettra d'y voir plus clair pour décider éventuellement des changements à mettre en place. Pour vous aider à faire ce point, remplissez ces tableaux :

A OÙ SONT LES ÉCRANS ? COMBIEN Y EN A-T-IL ?

	TV	Ordinateur	Console de jeux	Tablette	Téléphone
Cuisine					
Salon / salle à manger					
Chambre parents					
Chambres enfant					
Autre					
Total					

Qu'en pensez-vous ?



B A QUI SONT LES ÉCRANS ?

	TV	Ordinateur	Console de jeux	Tablette	Téléphone
Mère					
Père					
Belle-mère / beau-père					
Enfant 1					
Enfant 2					
Enfant 3					
Total					

Qu'en pensez-vous ?



C A QUELS MOMENTS SONT UTILISÉS LES ÉCRANS ET COMBIEN DE TEMPS ?

	Matin	Après-midi	Soirée	Au lit	Pendant les repas	Total heures
Mère						
Père						
Belle-mère / beau-père						
Enfant 1						
Enfant 2						
Enfant 3						
Total						

Qu'en pensez-vous ?



Étape 2 : Mettre en place des changements

VOTRE OBJECTIF : RÉDUIRE LE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS !

Quelques conseils pour préparer ces changements et faire en sorte que les choses se passent au mieux.

DÉFINIR AU PRÉALABLE CE QUE VOUS VOULEZ CHANGER

Cela permet de prendre le temps de trouver les solutions adaptées aux besoins.
Exemple : Je ne veux plus d'écran à table, je ne veux plus d'écran au moment du coucher...

APPORTER LES CHANGEMENTS DE MANIÈRE PROGRESSIVE

Si vos enfants sont de grands consommateurs d'écrans, passer de tout à rien sera trop difficile pour eux... et pour vous !

Exemple : Si on a l'habitude de manger en regardant la télé, on commence par ne plus l'allumer un soir sur 3, puis un soir sur 2, etc. Si votre enfant consacre tout son temps de loisirs aux écrans... ne lui interdisez pas complètement les écrans mais mettez en place des temps sans écran et des temps avec écran.

EXPLIQUER À VOS ENFANTS CE QUI VA CHANGER ET POURQUOI

N'associez pas les changements à une sanction mais à une volonté d'avoir des activités plus variées qui peuvent être aussi divertissantes que les écrans. Ne diabolisez pas les écrans.

DÉFINIR LES MOMENTS AVEC OU SANS ÉCRAN ET LE DIRE AUX ENFANTS

C'est primordial car cela permet aux enfants d'avoir des repères dans le temps - l'attente est plus facile - et cela les pousse à aller vers d'autres activités...



Et ils peuvent même y prendre du plaisir ! Et pour vous, cela vous donne un cadre sur lequel vous appuyer si vos enfants vous réclament leurs écrans en dehors des temps prévus.

Vous pouvez aussi moduler ces temps écran/pas écran en fonction des périodes : week-end, vacances scolaires...

Exemple : pas le matin avant l'école, pas le soir avant le coucher, etc.

DÉFINIR LA DURÉE DES MOMENTS SUR ÉCRAN ET LE DIRE AUX ENFANTS

Cela évitera des conflits et donnera des repères à tous. Cela apprend aussi aux enfants que la durée d'utilisation d'un écran ne peut pas être illimitée et constitue une étape dans l'apprentissage de l'autorégulation.

Ajustez le temps autorisé à la durée d'une partie de jeu ou d'un épisode, vous générerez moins de frustration - et de conflit potentiel - que s'il doit s'arrêter 5 minutes avant la fin. Vous n'aimeriez pas non plus qu'on vous dise d'arrêter 5 minutes avant la fin d'un épisode de votre série préférée !

06 Comment limiter le temps d'écran à la maison

Pour les enfants qui ne savent pas encore lire l'heure montrez leur sur une pendule : « Tu peux y jouer jusqu'à ce que l'aiguille soit là. »

PROPOSER DES ACTIVITÉS ALTERNATIVES POUR LES TEMPS OÙ IL N'Y AURA PLUS D'ÉCRAN ET IMPLIQUEZ-VOUS DANS CES ACTIVITÉS (SUGGESTIONS PAGE 25)

C'est un point très important. Cela peut être difficile pour votre enfant de se retrouver sans écran, ne le laissez pas seul face à ce « vide ». Proposez-lui de jouer avec lui pour faire des jeux de société, des activités manuelles, d'aller au parc, faire du vélo, etc. Votre présence à ses côtés sur ces temps de jeu renforcera son intérêt et son plaisir pour ces nouvelles activités. Cela enrichira aussi votre relation. Petit à petit il aura aussi du plaisir à jouer seul ou avec ses frères et sœurs.



ADAPTER LES NOUVELLES RÈGLES D'UTILISATION DES ÉCRANS SELON LES ÂGES DE VOS ENFANTS

Les changements dans la durée d'utilisation des écrans ne pourront pas être les mêmes pour votre garçon de 6 ans et votre fille de 12 ans. Les enfants plus grands doivent veiller à ne pas exposer leurs frères et sœurs plus jeunes à ces images ou jeux qui ne sont pas adaptés à leur âge.

CHANGER LES ÉCRANS DE PLACE SI NÉCESSAIRE

Une TV ou une console de jeu dans la chambre des enfants c'est un peu comme des bonbons en permanence sur la table de chevet...difficile de résister à la tentation ! On vous conseille vivement de sortir TV et console de la chambre des enfants. Il faudra expliquer à vos enfants les raisons de ce changement. TV et console de jeux installées dans le salon vous permettront de mieux réguler le temps passé sur les écrans et de réserver la chambre au repos et autres jeux. Cela vous permettra aussi de garder un œil sur ce que fait votre enfant sur les écrans, de vous y intéresser et d'en parler avec lui.

Enfin cela vous permettra aussi de jouer en famille aux écrans dans le salon.

Les spécialistes conseillent aussi, pour les enfants, de ne pas laisser la télévision allumée en permanence en bruit de fond.

Des parents mettent en place un « panier à portables » où toute la famille dépose son portable pendant les repas, pour la soirée ou pour la nuit.



07



Quelles autres activités proposer à vos enfants ?

Pour donner envie à vos enfants de quitter leurs écrans, rien de tel que votre présence à leurs côtés. Impliquez-vous et rendez-vous disponible pour faire avec eux ces nouvelles activités, c'est comme ça que vous arriverez à les faire décrocher de leurs écrans.

Partager ces moments ensemble sera très positif pour votre enfant et pour vous-même, cela enrichira votre relation.

Petit à petit, il pourra aussi avoir du plaisir à faire ces activités tout seul ou avec d'autres enfants. Nous vous conseillons de toujours préserver ces moments de jeux ou d'activités partagées qui nourrissent la relation parents/enfants.

Même si vous n'avez pas beaucoup de temps, dites vous que c'est la qualité de ces moments qui est la plus importante : mieux vaut passer 1 heure à interagir avec son enfant autour d'une activité et lui donner toute votre attention que 3 heures à ses côtés mais chacun sur son écran ! Et pendant ces moments, on oublie son smartphone... évidemment !



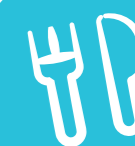
BOUGER !

Sortir au parc, faire du vélo, de la trottinette, du skate. Jouer au foot, au basket, au ping-pong, au badminton...
Danser !

Près de chez vous il y a sûrement un parc, une aire de jeu ou un terrain de foot ou de basket.

LIRE, REGARDER !

Regarder un film ensemble, lire un livre ensemble (liste des médiathèques page 31)



FAIRE !

Faire la cuisine ensemble, dessiner, peindre, faire des coloriages, des collages, de la pâte à modeler, créer des objets à partir d'objets de récupération ...

Sur Internet vous trouverez de nombreux sites sur les activités manuelles à faire avec les enfants.



JOUER !

Jeux de société, jeux de construction à adapter à l'âge des enfants.

Dans les ludothèques vous pourrez vous faire conseiller et emprunter des jeux et jouets (liste des ludothèques page 31).

Vous pourrez acheter des jeux et jouets dans les vide-greniers et renouveler votre stock à bon prix.



Bien choisir les jeux, les contenus et l'équipement

LES JEUX VIDÉO

Le système PEGI (Pan-European Game Information) de classification par âge des jeux vidéo est utilisé dans 38 pays européens. La classification par âge confirme que le jeu est approprié à l'âge du joueur. La classification PEGI se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge et non sur le niveau de difficulté.

Les pictogrammes correspondant aux labels d'âge (3, 7, 12, 16, 18) et aux descripteurs de contenu se trouvent sur l'emballage des boîtes de jeux.

Si aucun pictogramme ne figure sur la boîte, vous pourrez trouver l'information sur Internet, notamment sur le site E.Enfance : www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents

Les pictogrammes de la classification PEGI

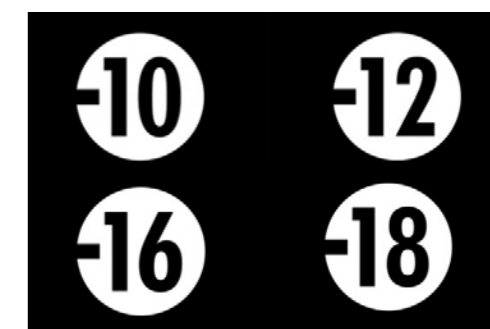


Plus d'infos : www.pegi.info/fr

LA TÉLÉVISION

La signalétique jeunesse a été mise en place par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA). Ce dispositif oblige les chaînes à apposer à l'écran un pictogramme indiquant l'âge à partir duquel un programme peut être regardé : tous publics, -10, -12, -16 et -18.

La signalétique jeunesse



Plus d'infos : www.csa.fr

Il est important de respecter cette signalétique car nos enfants ne voient pas la même chose que nous et certaines images peuvent susciter chez eux des émotions complexes et parfois différentes de ce qu'un adulte peut ressentir.

Le CSA rappelle que les journaux télévisés et les chaînes d'information doivent être évités pour les enfants de moins de 8 ans.

LES OUTILS DE CONTRÔLE PARENTAL

Indispensable, le contrôle parental permet de paramétrer des limitations concernant :

- **Les contenus** auxquels votre enfant peut accéder,
- **Les actions** qu'il peut accomplir en ligne,
- **La durée** et les plages horaires de connexion.

Le contrôle parental est à installer sur l'ordinateur familial, tablette et smartphone utilisés par l'enfant. Les logiciels basiques de contrôle parental gratuits sont inclus dans les forfaits Internet.

UNE TABLETTE POUR MON ENFANT ?

Comme nous l'avons déjà dit, équiper votre enfant de moins de 6 ans d'une tablette personnelle n'est pas une nécessité. Et cela ne risque pas de lui faire prendre du retard dans ses compétences numériques.

Si maîtriser les outils numériques est nécessaire dans le monde d'aujourd'hui, cette maîtrise passe par l'acquisition de certains savoirs plutôt que par la simple utilisation de tablettes et smartphones.

REPÈRES SUR LES TABLETTES « ENFANTS »

Les tablettes « jouet » permettent de jouer, de lire des histoires et peuvent intégrer un appareil photo. Elles ne permettent pas de naviguer sur Internet.

Les « vraies » tablettes pour enfants offrent des contenus préinstallés adaptés aux différents âges tranches d'âge, permettent d'accéder à Internet (contrôle parental paramétrable disponible).

Un marketing important est fait autour de ces tablettes : couleurs acidulées, coques attractives, jeux et surtout mise en avant de vertus éducatives. Or leurs qualités techniques et graphiques ne sont pas extraordinaires et les spécialistes nous disent que :

« les mérites éducatifs que les fabricants mettent en avant dans leur marketing ne sont pas révolutionnaires, ni uniques. Ils correspondent à des capacités cognitives que l'enfant acquerra de toute façon en jouant librement »

Plus d'infos : www.open-asso.org

Plutôt que d'avoir son écran personnel, votre enfant peut utiliser, avec vous, votre tablette ou votre smartphone pour jouer à des jeux adaptés à son âge.



Besoin d'en parler ?

Les professionnels de l'enfance, de la petite enfance, de l'éducation et du soin pourront vous écouter et vous apporter une aide adaptée.

Si vous ne savez plus comment vous y prendre pour gérer les écrans à la maison, si vous vous sentez débordé(e) et démuni(e), en parler à des professionnels vous aidera sûrement à y voir plus clair et à agir de manière efficace.

VOUS POUVEZ PARLER DE VOTRE SITUATION :

- A la crèche
 - A l'école
 - A votre pédiatre, à votre médecin généraliste
 - Au centre de PMI
 - Dans les Lieux Accueil Parents Enfants
 - Dans les centres sociaux auprès des référents famille
 - A la maison du parent
- et dans d'autres lieux...

Vous trouverez toutes les coordonnées de structures compétentes à PAU et dans l'agglomération page suivante.

A QUI EN PARLER ?

**Consultations de PMI
Protection Maternelle et
Infantile - Conseil Départemental**

Arudy : Centre Médico-social
2 rue Escoubet
T : 05.59.05.84.22

**Arzacq : Maison de la
Formation des aides-soignants**
Chemin l'Arribet
T : 05.59.30.66.72

Billère : SDSEI Pau-Agglomération
1 allée Montesquieu
T : 05 59 72 03 03

Billère : Consultations PMI
2 Avenue de Verdun
T : 05.59.32.59.77

**Garlin : Maison Intercommunale
de la Petite Enfance**
Boulevard Bellevue
T : 05.59.33.62.71

Jurançon : SDSEI Pau-Agglomération
6 place Pierre Gabard
T : 05.59.02.13.52

Lembeye : Pôle Petite Enfance
rue d'Almudevar
T : 05.59.68.73.86

Lons : Centre Social Perlic
33 avenue Blériot
T : 05.59.40.04.93

Morlaas : SDSEI
1 rue Françoise Dolto
T : 05.59.72.14.72

Mourenx : Centre de PMI
1 place du Somport
T : 05.59.60.07.96

Nay : SDSEI Est Béarn
8 Cours Pasteur
T : 05.59.61.04.83

**Oloron Sainte Marie :
SDSEI Haut Béarn**
14 rue Adoue
T : 05.59.10.00.72

Orthez : SDSEL Pays des Gaves
5 rue Jean-Marie Lhoste
T : 05.59.69.34.11

**Pau : Caisse Primaire
d'Assurance Maladie**
26 bis Avenue des Lilas
T : 05.59.11.49.49 ou

Lieux Accueil Parents Enfants

Espace Parents Enfants / RAM
4 rue Principale à Poey-de-Lescar
T : 05 59 68 86 37
M : ramiey@agglo-pau.fr

**Lilabul : Maison de
l'Enfance Ernest-Gabard**
31 avenue Honoré-Baradat à Pau
T : 05 59 84 44 57
M : maisondujeu@francasdepau.fr

**Lilabul : Maison de
l'Enfance Daran**
2 rue de Guiche à Pau
T : 05 59 83 72 78
M : daran@francasdepau.fr

**Carapate : Maison de
l'Enfance Marancy**
29 rue Mozart à Pau
T : 05 59 90 13 19
M : memarancy@gmail.com

**Premiers pas : Maison du
Citoyen Ousse-des-Bois**
8 rue du Parc-en-ciel à Pau
T : 05 59 98 64 24

Les 3 pommes
25 rue Louis-Barthou à Pau
T : 05 59 27 43 07
M : les3pommes@pau.fr

10 Ressources

Maison de l'enfance

Impasse Nederpeld à Billère
T : 05 59 62 21 02
M : accueil@maisonenfance64.fr

Centre Social La Pépinière

4/8 avenue Robert-Schumann à Pau,
T : 05 59 92 72 00

Centre Joyeux Béarn

1 avenue de Saragosse à Pau
T : 05 59 02 70 89

Relais d'Accueil aux Parents et Assistantes Maternelles

Maison de la Petite Enfance à Lons

Place du Château à Lons
T : 05 59 40 04 90

RAPAM Poey de Lescar

4 rue Principale à Poey-de-Lescar
T : 05 59 68 86 37
M : rammiey@agglo-pau.fr

RAPAM Lescar :

Bâtiment La Mainadère

Avenue Roger-Cadet à Lescar
T : 05 59 81 57 33
M : rapam@lescar.fr

RAM Billère : Centre d'animation le Lacaouï

41 bis avenue Lalanne à Billère
T : 05 59 92 55 55
M : lelacaou@ville-billere.fr

RAM Berges du Gave

T : 05 59 98 78 15
M : rambergesdugave@agglo-pau.fr

Centres sociaux

Demander les référents famille

Billère : Centre d'animation municipal Le Lacaouï

41 bis, avenue Lalanne
T : 05 59 92 55 55
M : lelacaou@ville-billere.fr

Mazères-Lezons :

Centre Social Cap'de Tout

5 place Mendès France
T : 05 59 06 68 70
M : csocial@csmazeres.org

Pau : Centre social du Hameau

23 rue Monseigneur Campo
T : 05 59 30 14 63

Centre Social La Pépinière

6-8 avenue Robert-Schumann
T : 05 59 92 72 00
M : pepiniere-pau@pepiniere-pau.com

Serres- Castet :

Centre social Alexis Peyret

2 rue Aristide Finco
T : 05 59 33 11 66
M : cs-alexispeyret@casp.fr

Maison du Parent

25 rue Louis-Barthou à Pau
T : 05 59 27 94 94

M : lamaisonduparent
@ceid-addiction.com

Coin parents

Espace de Vie Sociale de Cap Solidaire : Maison Pour Tous Léo Lagrange

2 rue du Général Laperrine à Pau
T : 05.59.40.11.1
M : capsolidaire1@orange.fr

Atelier Parents en mouvement

Crèche à petits pas

20 rue du Hédas à Pau
T : 05 59 82 96 75
T : 07 68 94 17 09
M : apm@apetitspas-hedas.fr

Permanence d'écoute et de coaching / mission prévention et parentalité de la Ville de Pau

Sur rendez-vous
T : 06 03 65 94 68
M : p.baduel@ville-pau.fr

MÉDIATHÈQUES DE L'AGGLOMÉRATION PALOISE

10 médiathèques dans l'agglomération paloise

Pau, Billère, Gan, Jurançon, Lescar,
Lons, plus de 650 000 documents :
livres, BD, CD, DVD...
www.mediathèques.agglo-pau.fr

LUDOTHÈQUES DE L'AGGLOMÉRATION PALOISE

Pau : Maison du Jeu, Ludothèque

31 avenue Honoré-Baradat
T : 05 59 84 44 57

Jurançon : Ludothèque

L'Œil du Cachalot
82 avenue Henri IV Villa Gelote
T : 06 79 44 27 50

SITES

Académie des sciences

Rapport : l'enfant, l'adolescent, la famille
et les écrans : appel à une vigilance
raisonnée sur les technologies numériques
- Avril 2019.
www.academie-sciences.fr

Apprivoiser les écrans

www.3-6-9-12.org

E.Enfance

www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents

Fondation pour l'enfance, plateforme « digital-baby »

www.digital-baby.fondation-enfance.org

Naitre et grandir

www.naitreetgrandir.com

Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique

www.open-asso.org

Pedagojeux

www.pedagojeux.fr

PEGI

www.pegi.info/fr/page/conseils-pour-les-parents

UNAF

www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Yakapa

www.yapaka.be



Communauté d'Agglomération Pau Béarn
Pyrénées – Direction Vie des Quartiers,
Politique de la Ville et Emploi du Territoire
avec le soutien de l'Agence Régionale de
Santé Nouvelle Aquitaine, janvier 2020.

Conception graphique : Graphéine